

やなんしょくいく 矢南食育だより

No. 2

27年7月17日
岡崎市立矢南小学校
栄養教諭

もうすぐ夏休み！

暑さで食欲が落ちたり、寝苦しくて睡眠不足になったりすると、体が夏バテしてしまうかもしれません。体がバテてしまうと、さらに食欲がなくなり、体力を奪われるといった悪循環になってしまうこともあります。夏の暑さに負けないように、食生活に気をつけましょう。

食事で夏バテ予防を！！



食べ過ぎや、冷たいものの取りすぎは胃腸に負担がかかります。夏バテ予防は、「主食・主菜・副菜」をバランスよく食べることが基本です。

主菜 肉、魚、卵、大豆製品を中心としたおかず

主食 ごはん、パン、めん類など

副菜 野菜、きのこ、海藻類を中心としたおかず、汁物

ビタミンB1をとる 多く含む食品の例

玄米や胚芽米、豚肉、大豆、ウナギ

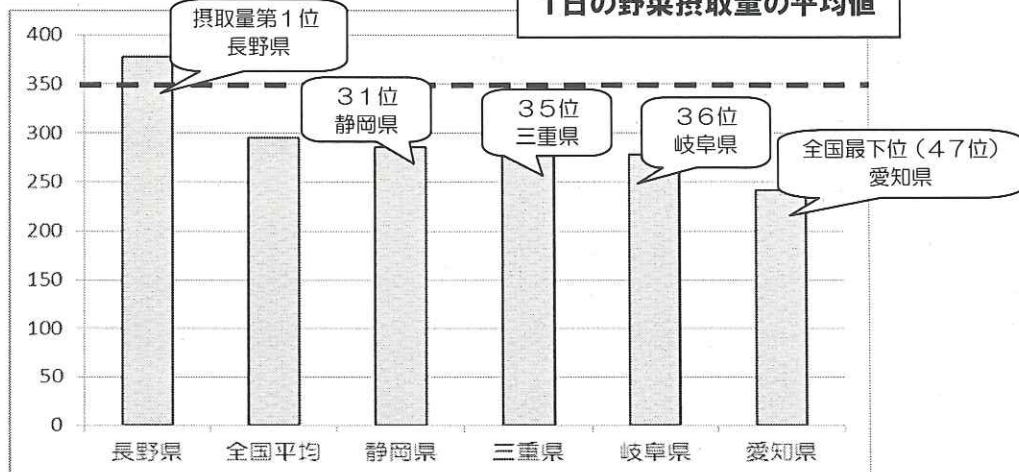
旬の夏野菜をとる

トマト、キュウリ、ナス、ピーマン、トケロシ、オクラ、ゴーヤ

夏バテ予防の食事で、特に注目してもらいたいのが“旬の夏野菜”です。旬の野菜は味が良く、栄養価も高くなります。うれしいことに、価格が旬ではない時期と比べると安くなります。

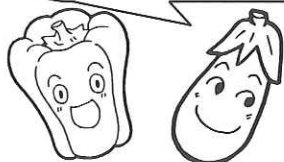
下のグラフは全国で野菜の摂取量を調査したものの結果の一部です。1日の野菜の必要量は成人は350g、子どもは300gが望ましいとされています。しかし、愛知県民の野菜の摂取量は約240gという結果でした。近隣の地域の野菜摂取量も、のきなみ平均を下回っていることから、食文化が原因ではないかという説もあります。

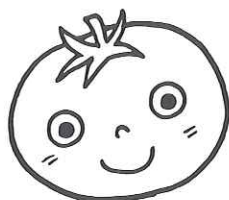
1日の野菜摂取量の平均値



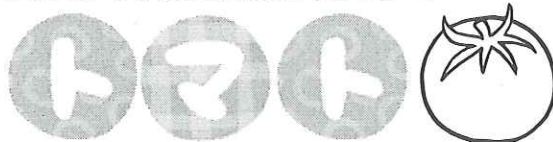
1日の野菜の必要量350g(成人)

おいしい夏野菜を食べ、野菜が不足しないように気をつけましょう。





まかみえいよう
真っ赤な実に栄養がたっぷり!



トマトは南米アンデス山脈で生まれ、16世紀にヨーロッパに伝わったと言われています。日本に伝わったのは、わずか330年ほど前で、当時はもっぱら観賞用でした。食用になったのは明治時代になってからです。

トマトにはたくさんの種類があります。“ファーストトマト”“桃太郎”“アイコ”“りりこ”など、農家や食品会社が日々研究をして、新しいトマトが作られています。旬の時期にはたくさんの種類がお店などに回るのので、いろいろ食べてみるのも楽しいですね。

「トマトが赤くなると医者が青くなる」?!

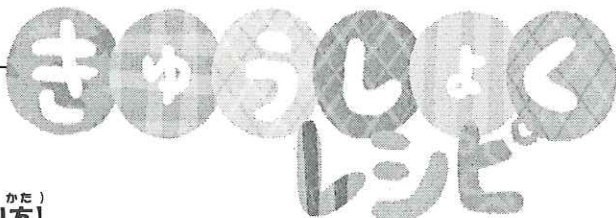
これは、ヨーロッパに古くから伝わることわざです。トマトの赤い色素「リコピン」には、様々な生活習慣病の原因となる活性酸素を消去するはたらき＝「抗酸化作用」があります。また、リコピンだけでなく、ビタミンやミネラルなど、体の調子を整える栄養素が豊富に含まれています。こんな栄養満点のトマトが実る季節には、病気にかかる人が減り、お医者さんの仕事が減って困ってしまうという話から、このようなことわざが生まれたようです。

リコピンは、油に溶けやすい性質があり、熱にも強いものです。油で炒めてトマトソースなどにして食べると、吸収が良くなります。



～アメリカ生まれのミートソースのサンドイッチ～

スラッピージョー



【材料】(4人分)

牛ひき肉	30g
豚ひき肉	30g
玉ねぎ	60g
トマトケチャップ	大さじ1と1/2
ウスターソース	大さじ1
三温糖	小さじ1
洋辛子	小さじ1
パン粉	小さじ1

【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンでひき肉を炒め、肉の色が全体的に変わったら玉ねぎを炒める。
- ③玉ねぎがしんなりしたらAの調味料を加える。
- ④最後にパン粉を加え、少し硬さをつける。パンにのせて食べやすい硬さになったら完成。まだやわらかいと感じたらパン粉をふやす。

スラッピージョーとは「だらしないジョー」という意味があります。ミートソース状のひき肉をパンに挟んで食べるので、パンから肉がポロポロとこぼれ落ち、手や口が汚くなることから、このようなちょっと変わった名前がついたそうです。

トマトベースの味なので、真に旬のピーマンやナスをきざんで入れても美味しいです。

